

*Elisabeth Lukas:* Die Schriften meines Lehrers, des Wiener Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl, sind seit Jahrzehnten Bestseller. Dennoch liest man sie heute mit einem jäh aufblühenden neuen Verständnis. Denn in den 1930er- und 1940er-Jahren, in denen Frankl einen Großteil der Inhalte seiner wissenschaftlichen Abhandlungen konzipiert hat, gab es gewisse Analogien zu den Schrecknissen der Gegenwart. Damals war es zwar kein explosionsartig expandierendes Virus, aber dafür hielt die Weltwirtschaftskrise die Menschen in Atem, und der Wahnsinn von Antisemitismus, Fanatismus und Aufhetzung zum Kampf füllte die Gräber. Was Frankl seiner Leserschaft anbot, waren die Rückbesinnung auf die unverlierbare Menschenwürde sowie Rezepte der geistig-seelischen Überlebenskunst inmitten von Tragödien.

Auch die Corona-Pandemie hat die menschliche Gesellschaft vor unerwartete alarmierende Probleme gestellt. Allerdings ist ein weltweiter *gemeinsamer Feind* eine Novität. Früher gab es ein „wir“ (die vermeintlich Guten) und „die anderen“ (die vermeintlich Bösen). Heute stehen eher „wir und die anderen“ gefährlichen Bedrohungen gegenüber. Das „wir“ schützt uns nicht (mehr), und „die anderen“ sind genauso arm dran wie wir. Das nährt allerorts ein beklemmendes Gefühl der Unsicherheit. Der Boden unter unseren Füßen scheint zu wanken. Gibt es irgendwelche Haltegriffe fürs Gemüt? Blättern wir bei Frankl nach.

Wenn es einen schweren Schicksalsschlag zu verkraften gibt, lautet eine Empfehlung aus der Psychotherapie: „Fixiere deine Gedanken nicht auf diesen Schicksalsschlag, sondern gedenke deiner immer noch vorhandenen Ressourcen. Sammle sie und bündele sie zu einem Kräftepaket.“

Befolgen wir diesen Rat. Wir haben hier in Mitteleuropa rund 70 ausgezeichnete Jahre hinter uns. Es waren Jahre ohne gravierende Katastrophen, grassierende Hungersnöte, Kriegswirren, Vertreibungen usw. Also bei allen Schwankungen *Jahre des Wohlstandes*. Das Bildungsniveau, die Besitztümer und die Lebenserwartung sind bei uns gestiegen. Die gegenwärtige Lage erinnert daran, *dafür zutiefst dankbar zu sein* und das Wissen aufzufrischen, dass nichts davon selbstverständlich war und ist. Wir haben das zwar in einem Winkel unseres Gehirns gespeichert, insbesondere, wenn wir auf so manche Kriegs- und Elendsgebiete der Erde oder auf unsere eigene Geschichte in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts schauen. Aber wir vergessen es häufig – und jetzt sind wir abrupt wachgerüttelt. Faktum ist: Menschliches Leben hängt ständig an einem seidenen Faden, individuell und kollektiv.

Es wäre nicht falsch, unsere Dankbarkeit sogar auf die Gegenwart auszudehnen. Denn selbst in der misslichen Situation, in der wir gerade stecken, gibt es bei uns Lichtblicke und Hoffnungsschimmer. Wir haben solide Regierungen, materielle Reserven, funktionierende Gesundheitssysteme, eine blühende Landwirtschaft und einen hohen technischen Stan-

dard ... – die besten Voraussetzungen, dass wir uns in näherer Zukunft wieder erholen werden können. Unvergleichlich bessere Voraussetzungen, als sie etwa 1945 vorhanden gewesen sind.

Damit möchte ich nichts beschönigen (und keine Missstände ausklammern, die es leider auch bei uns gibt), sondern nur sagen, dass die Realität stets mehrere Facetten aufweist. Es ist zum Beispiel genauso wahr, dass man an einer Seuche sterben kann, wie es wahr ist, dass man von der Erkrankung wieder genesen kann. Deshalb darf man auch beides im Blick haben. Ebenso ist es wahr, dass Menschen in einer Krise wie der gegenwärtigen provokant-aggressiv oder lethargisch-depressiv reagieren, wie es wahr ist, dass Menschen an ihr wachsen, flexibel und kreativ werden und sogar an Vernunft und Moral gewinnen.

Von Frankl ist das verblüffende Wort überliefert, dass die Insassen von Konzentrationslagern „zu Schweinen oder zu Heiligen wurden“. Manche stahlen ihren darbedenden Mithäftlingen den letzten Bissen Brot, und manche schenkten ihnen ihre eigene Tagesration. Damit bestätigte Frankl die Erfahrung, dass man sich in akuten Grenzsituationen verbiegt und verändert. Unter der Weißglut des Schmerzes kristallisiert sich der Kern des Menschseins heraus. Und die zur Auswahl stehende Palette reicht vom Durchdrehen und Amoklaufen bis zum bravourösen Edelmut und Liebeswerk. Aber das alles geschieht nicht automatisch, weil wir keine vorprogrammierten

Automaten sind. Letztlich sind es unser Wille und unsere ur-eigene Entscheidung, die den Anstoß geben, in welche Richtung wir uns verändern – wenn es ernst wird.

Auch im Zuge einer Pandemie sind „Schweine“ und „Heilige“ überall zu orten. Die einen bereichern sich per Internetkriminalität, indem sie belügen, betrügen und berauben, wen sie nur erwischen können. Die anderen breiten schier Engelsflügel über den Schutzbedürftigen aus. Bedenken wir daher, bevor wir uns entscheiden: *Nichts zwingt uns, unsere Entscheidung in die eine oder andere Richtung zu fällen. Auch ein mächtiges Virus nicht.*

Es ist bereits das gern gebrauchte Wort gefallen, dass einer Krise häufig eine Chance innewohnt. Aber worin besteht eine solche Chance eigentlich? Nun – Krisen machen in der Regel etwas sichtbar, *das schon vor dem Eintritt der Krise nicht in Ordnung gewesen ist.* Gemäß dem populären Motto „Alte Sünden werfen lange Schatten“ ballen sich die geworfenen Schatten gleichsam in der Krise zusammen. Die Chance besteht dann darin, die „Sünden“ zu revidieren und künftig ihre Schatten zu vermeiden. In der Medizin wissen die Ärzte ein Lied davon zu singen, sprich Fastfood, Rauchen, Bewegungsmangel etc. Auch in der Psychotherapie kennt man eine Reihe von Schatten werfenden „Vorsünden“. Zum Beispiel macht sich jemand sehr abhängig von einer anderen Person und deren Zuwendung, und plötzlich ist diese andere Person nicht mehr da. Oder jemand geht völlig in seinem Beruf auf und kann ihn